



КОМУЛУӨК 3/2018

Общественно-информационный ежеквартальный журнал
Издается с 2006 года

Отв. за выпуск: Г.М. Макаров
Редактор: О.А. Васильева

Формат изд. 84 x 104, 1/8.
Объем 7,5 усл. п. ед.
Печать лазерная.
Тираж 33 экз.

Адрес редакции: 677007,
Якутск, проспект Ленина, 58
Телефон: 40-39-80
Т/факс: 40-39-79
E-mail: rbs_yakutsk@mail.ru
Сайт: rbs.sakha.ru

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Внимание: позиция авторов не всегда совпадает с точкой зрения редакции.

Выпуск издания осуществлен
Республиканской библиотекой для слепых. Отпечатано в тифлоинформационно-издательском отделе РБС.

СОДЕРЖАНИЕ:

СЛОВО РЕДАКЦИИ	2
НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО	
СЛЕПОГЛУХОТА - ЭТО	3
Ваша помощь не завянет. Как прошла акция «Добро в руках»	6
Делегат, будущее нашего общества	
ВОС РС(Я) в твоей совести!.....	9
ВЕСТИ ИЗ УЛУСОВ	
Үбүлүөйгүнэн, күндү киһибит!	12
Выезд в Едейский наслег.....	18
БИБЛИОПОЛЕ	
Всероссийская акция "Чистый берег".....	20
Тифлоэкскурсия по старому городу...	21
Встреча с сотрудником ГИБДД.....	24
Дары осени.....	26
Якутия вперед!.....	28
Гаврил Чехоманов: «Надо расширять свои возможности, даже будучи инвалидом».....	31
ПРОБА ПЕРА	
Любовь Олесова.....	34
Иван Васильев.....	39
Матрена Ноева.....	41
МОЙ ТРУД – МОЕМУ ОБЩЕСТВУ	
Айыына заболоцкая: "Люблю помогать людям".....	43
НАМ ПИШУТ	
Давайте оставаться людьми.....	49
ЭТО ИНТЕРЕСНО	
Слепота не преграда для счастья.....	61
СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ	67
ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ.....	73

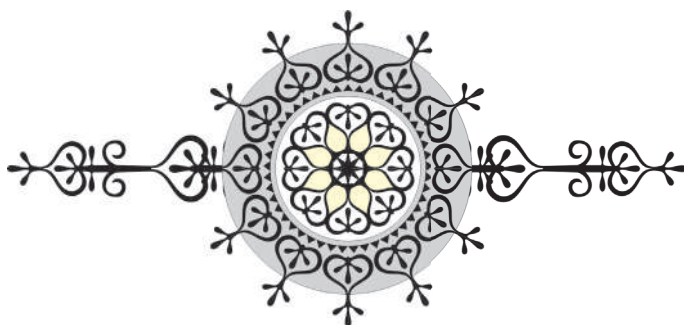


ДОРОГОЙ ЧИТАТЕЛЬ!

Вот и наступила осень. Время, когда собирают урожай, время школьной поры и время для подведения итогов.

В первом месяце осени состоялись выборы главы республики, где уверенно одержал победу Айсен Николаев. А также впервые в истории столицу республики возглавила женщина. Сардана Авксентьева, представляющая Партию возрождения России, одержала победу на выборах главы Якутска, набрав 39,98% голосов избирателей. За нее отдали голоса 32 911 горожан.

Еще одним знаменательным событием этого месяца стало празднование 386-летия со дня основания города Якутска. Отмечая День города наша Республиканская библиотека для слепых в рамках проекта «Незримые маршруты – инва-туризм в Якутии» провела тифлоэкскурсию по Старому городу для членов общества слепых Усть-Алданского улуса. Об этом и о других мероприятиях читайте в нашем третьем выпуске ежеквартального журнала “Көмүлүөк”.





Слепоглухота - это...

6-го сентября этого года представитель Всероссийского фонда поддержки слепоглухих «Со-единение» Татьяна Константинова, провела обучающий семинар на тему: «Особенности работы с людьми с одновременным нарушением слуха и зрения (слепоглухими)».

Программа семинара включила в себя знакомство с деятельностью фонда слепоглухих «Соединение», лекции о причинах и типологии слепоглухоты, о средствах общения слепоглухих людей, практическое занятие по тактильному алфавиту, просмотр фильма «Слово на ладони».

Основным направлением деятельности Фонда является выявление, перепись в регионах РФ слепоглухих людей, их информирование, вовлечение в общество, социальная интеграция, обеспечение техническими средствами реабилитации, образование людей данной категории и др.



НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО



Итак, как же формулируется понятие слепоглухота?

Слепоглухота- это комплексное сенсорное, одновременное нарушение зрения и слуха. Причем, во многих странах речь идет несколько о медицинских критериях слепоглухоты, сколько о функциональных, т. е. о том, насколько поражение зрения и слуха влияет на жизнь человека и его способность быть полноценным членом общества.

Кроме того, следует учитывать, что в последние 20-25 лет многие слепоглухие дети являются прежде всего, детьми со множественными нарушениями развития- это и поражение опорно-двигательного аппарата, и отставание в умственном развитии, и др.

В настоящее время слепоглухоту принято выделять на следующие категории:

- Врожденная или рано приобретенная слепоглухота;
- Врожденные нарушения слуха и приобретенная с возрастом слепота;
- Врожденная слепота и приобретенная глухота;
- Приобретенная с возрастом слепоглухота;
- Старческая слепоглухота.

Согласно данным фонда Со-единение, по количеству слепоглухих людей в мире, США на первом месте, Япония- на втором, Россия- на третьем. Что касается статистических данных РФ, то здесь на первом месте Челябинская область, за ней Москва и Санкт-Петербург.

Одной из главных задач фонда «Соединение» является



выявление и анкетирование людей данной категории. Поскольку лишь опросив конкретного человека, можно определить необходимый комплекс мероприятий для реабилитации и поддержки слепоглухого.

Если в вашей местной организации или среди знакомых есть люди с таким недугом, для проведения учета и переписи позвоните на телефонный номер горячей линии фонда Со-единение: 8-800-333-5000.

Отрадно, что в этом семинаре, помимо руководителя и главного специалиста ЯРООООИ ВОС, также приняли участие председатели и секретари Амгинской, Мегино-Кангаласской, Намской, Якутской местных организаций ЯРООООИ ВОС. Мы уверены, что они с радостью согласятся поделиться полученными знаниями.

А. ИВАНОВА



Ваша помощь не завянет. Как прошла акция «Добро в руках»

В этом году акцию «Добро в руках» поддержали 47 классов. 1200 учащихся встретили свой первый школьный день с белыми флажками участника. По их словам, это один из самых добрых проектов Якутии. Благодаря детям, родителям и учителям было собрано 300.000 рублей на организацию дневной площадки и летнего лагеря для детей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья.

Акция «Добро в руках» стала праздником для всех. 47 классов из Якутска, Нюрбы и Олекминска отозвались и пожертвовали деньги в благотворительный фонд «Харысхал» на помощь детям. Инициати-



ва исходила от детей, родителей и учителей. Именно от тех, кто формирует наше будущее. Несмотря на простое условие: купить всего один букет и передать сэкономленные деньги



на благотворительность, многие классы пришли на линейку с цветами. Так школьники выразили свою благодарность учителю, который вдохновил их на добрый поступок.

Первый школьный день и первый урок добра. По словам родителей, очень важно понять это еще в детстве. Принять то, что мы все равны. Акция не просто помогает средства на благотворительность, но и развивает иную культуру отношения общества к тем, кто нуждается в помощи. Главное, что проект учит детей смотреть на мир гораздо шире.

Кюннэй Никитина, ученица 6 «б» класса, РС(К)Ш-И для слепых и слабовидящих:

Доброта – это качество, которым должен обладать каждый человек. В этом году наш класс впервые принял участие в акции «Добро в руках». Мы подарили классному руководителю один красивый букет, а остальные деньги передали благотворительному фонду «Харысхал». В ответ нам выдали флажки с надписью «Я помогаю!». Наша учительница Ольга Ивановна поддержала и похвалила нас за доброту и отзывчивость. Я уверена, наша помощь не завянет!

Данил Боярский, ученик 7 «б» класса, ЯГНГ:

Такие мероприятия должны проводиться как можно чаще, чтобы больше людей принимало участие в развитии благотворительности. Нам понравилась простая идея акции – подарить всего один букет и пожертвовать деньги в помощь тем, кто в ней нуждается. Мне кажется, что не цветы являются символом Дня знаний, а то, что мы учимся помогать людям с раннего возраста.

НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО



Вадим, ученик 1 «а» класса, школа №23:

Я знаю, что такое благотворительность. Это творить добро.

Алла Решетникова, мама Вадима:

Я рада, что сын принял участие в столь позитивном проекте. Мы пришли к этому решению вместе с ним. Ему понравилась идея акции, и он с радостью поддержал наше предложение. Думаю, это очень важно, что дети начинают свой первый школьный год с добрых дел.

Марина Варламова, классный руководитель 1 «а» класса школы №23:

Я хотела, чтобы свой первый школьный день дети начали именно с добра, и рассказала родителям об акции. Такие проекты не только объединяют, но и учат. Своим примером родители показывают, какую роль играют хорошие поступки в жизни каждого из нас. Мы обязательно проведем классный час с учениками, где я расскажу о важности благотворительных проектов и об их добром поступке, который совершили дети.

Галя Ефремова, ученица 5 «в» класса, Городская классическая гимназия:

Поздравляю всех с Днем знаний! Мне нравятся добрые проекты, и хорошо, что наша школа тоже приняла участие в акции. Почему бы и нет? Так просто и искренне помочь детям.

Текст и фото БФ «Харысхал»



Делегат, будущее нашего общества ВОС РС(Я) в твоей совести!

Уважаемые члены нашего общества ВОС республики все вы знаете, что нынче в начале декабря предстоят выборы на пост председателя ЯРО ВОС РС(Я).

С первого декабря 2017-го года вместо уволившегося по состоянию здоровья председателя ЯРО ВОС Н.В. Николаева в качестве ИО работает Ибрагим Михайлович Ишниязов, который многие годы работал на посту председателя ЯРО ВОС.

На предстоящей конференции выдвигают на этот пост свои кандидатуры несколько человек, но здесь следует подчеркнуть, что одно желание стать руководителем ЯРО ВОС республики – этого мало.

Кроме, желания необходимо знать организацию, её работу, её проблемы, людей изнутри, а не поверхностно.

Я считаю, у желающей кандидатуры на пост председателя должен быть следующие качества:

1. Требуется опыт работы в нашей сфере, и конечно нужен талант руководителя.
2. Кандидат должен понимать, что эта профессиональная работа, а не любительский взгляд со стороны.
3. Возможный председатель обязан быть коммуникабельным, здравомыслящим, должен понимать свою ответствен

НЕЗРЯЧИЕ И ОБЩЕСТВО



ность перед обществом, которым хочет руководить.

4. Руководитель должен хорошо понимать с чего складывается финансово-экономическая база деятельности ЯРО ВОС.

5. Кандидат должен уметь разговаривать и договариваться с деятелями разных структур власти и должен отстаивать свою точку зрения перед высшими инстанциями.

Быть руководителем ни так просто, как кажется многим. Кто не знаком с этой деятельности руководителя и не тянул такую лямку, могут говорить, что угодно.

Председатели всех местных организаций улусов и городов республики, надеемся вы все уже избирали своих достойных и компетентных делегатов, которым ни безразлично будущее общества слепых республики.

18 мая 2018 года по пр. Ленина 58, в зале РКЦ ВОС был отчётно-выборное конференция ЯГОИ ВОС председателем является Кирилина М.Е.

На отчетно-выборной конференции МО присутствовали 41 делегатов, председателем конференции был не заменимый Бормоткин Сергей Сергеевич. Из города Якутска выбрали на предстоящую конференцию ЯРО ВОС 10 следующих делегатов:

1. Абрамову Ольгу Борисовну,
2. Бормоткина Сергея Сергеевича,
3. Данилова Романа Романовича,
4. Кирилину Марию Егоровну,



5. Колодезникову Екатерину Николаевну,
6. Колодезникова Эдуарда Григорьевича,
7. Николаева Бориса Григорьевича,
8. Николаева Романа Михайловича,
9. Пассар Марию Николаевну,
10. Спиридонова Николая Михайловича

А кандидаты на председателя ЯРО ВОС выдвинули
Бормоткина С.С.

В прошлый раз в 2016-ом году в этом зале РКЦ ВОС избирали делегатов из города Якутска тоже на конференцию 10 человек, половина у которых позиция всегда была такова «своя рубашка ближе» и в этом году не лучше прошлых лет-прошли малознакомые люди в обществе.

Здесь частично точка зрения многих собравшихся в зале зависит от умелого управления председателя конференции. Нам остаётся надеяться, что конференция ЯРО ВОС пройдёт более организованно и плодотворно, чем прошлые годы.

**Почетный ветеран труда
И. Кононов, г. Якутск.**

(СТИЛИСТИКА АВТОРА СОХРАНЕНА)
ВНИМАНИЕ: ПОЗИЦИЯ АВТОРОВ НЕ ВСЕГДА СОВПА-
ДАЕТ С ТОЧКОЙ ЗРЕНИЯ РЕДАКЦИИ



Үбүлүөйгүнэн, күндү киһибит!

Биһиги нэһилиэк, улуус, өрөспүүбүлүкэ биир киэн туттар киһитэ, самодеятельнай композитор, СӨ култууратын үтүөлээх үлэһитэ, "Гражданской килбиэн" бэлиэ хаһаайына, саха дьахталларыттан бастакы баянист, тыыл, үлэ, сыана бэтэрээнэ Мария Игнатьевна Константинова 90 сааһын туолар үөрүүлээх күнэ буолуоҕа.

Мария Игнатьевна мелодист быһыытынан уонтан тахса ырыаны айда. Бу ырыалары дьон-сэргэ таптаан ыллыыр ырыалара буоллулар. Кини билигин даҕаны үлэ үөһүгэр, дьон ортотугар сылдьара биһигини барыбытын үөрдэр, үтөө холобур буолар.

1982 с. балаҕан ыйыгар Хабаровскайдааҕы култуура институтун бүтэрэн баран, Намна библиотекарынан ананан тахсарбар ЦБС дириэктэрэ Ольга Федорова: "Сарсыарда 8-ка оптуобус Намна барар, онон Намна тахсабын", – диэбитэ. Үлэлиир сирбэр айаннаары кэлбитим, Ольга Дмитриевна эмиэ кэлэн оптуобуһу кэтэһэн турар эбит: "Нам дьонун кытта билсиһиннэриэм", – диэбитэ. "Билигин мин дьүөгэбэр Мария Константиноваҕа таарыйан ааһахпыт, мелодистка, ырыаларын истибитин дуу, суоҕа дуу", – дии-дии этээстээх



дьиэбэ кэлбиппит, кыбыстыах иһин ол сабана бу аат миэхэ тугу да эппэтэбэ, кэлин өйдөөбүтүм "Чэ-чэ", "Өрүүнүскэ ыан-ныксыт" диэн ырыалары үгүстүк истэр, билэр этим.

Мария Игнатьевна үөрэ-көтө, уруйдаан-айхаллаан дьүөгэтин көрсүбүтэ. Мин, эдэр киһи, мелодистка, Саха Өрөспүүбүлүкэтин култууратын үтүөлээх үлэһитэ диэн тыллартан хайдах эрэ толлон, боппуруостарга эрэ хоруйдуур киһи буолан биэрбитим. "Үлэбитин бииргэ үлэлиэхпит" диэни истэн, хайдах эрэ эрэх-турах, аан бастаан үктэммит, кими да билбэт нэһилиэкпэр хайдах эрэ өйөбүллээх курдук санаммытым.

Нөнүө күнүгэр Наммар иккистээн тахсан библиотекабын Анна Ильинаттан туппутунан барбытым, манна дабатын эттэххэ, кулууп үлэһиттэрэ бары наһаа эйэбэстик көрсүбүттэрэ, барыларын кытта ыкса бодоруһан барбытым. Тутуһуу бириэмэтигэр Мария Игнатьевна уопускаба олорор этэ, бу сылларга кини уус-уран салайааччынан үлэлиир эбит. Уопускаатыттан тахсаатын кытта бииргэ үлэлээн барбыппыт. Үлэм бастакы сылыгар Мария Игнатьевнаттан элбэххэ үөрэммитим: аудиторияба санарартан толлубакка, тэрээһин ыытарга тылы туттуу култууратыгар, дьону хайдах гынан интэриэһиргэтэргэ. Онно мин махтанарым баар, сыыһа-халты да санардахпына хаһан да мөхпөт-эппэт, барытын хайдах эрэ көр-күлүү курдук эргитэн таһаарара.

Санарарбар Сунтаарга төрөөбүт-үөскээбит буоламын элбэх түөлбэ тылларын туттарым, ону: "Хайа, Сунта-



ар кыыһа эмиэ "инньэ" дуу дии-дии күллэбинэ, бэйэм эмиэ күлэбин: "Оннук диэбитим дуо?", – диэн. Мария Игнатьевна сангаран, кэпсээн бардабына оҕо да, улахан да дьон ис-истэриттэн тартаран туран истэллэрин наһаа ымсыыра көрөрүм, хайдах сангарарын, хайдах туттарын-хаптарын кэтээн көрөн син сангарарга үөрэммитим уонна кэнники үлэбэр биир улахан олук уурбута – кумаабыттан көрөн кэпсиир, ааҕан биэрэр диэни олох сөбүлээбэт буолан, мин биир-гэ сылдыһар киһи быһыытынан хайыахпыный, бастакыттан конспекпын көрбөккө кэпсииргэ үө-рэммитим: "Бастаан төбөбөр сааһылаа, онтон онтуккун кэпсээ" диэн ирдэбиллээх, "кумаабыга киһи былаан эрэ курдук сурунуон сөп", – диирэ. 1983 сыллаахха оскуола икки этээстээх дьиэтигэр сана учууталлыы кэлбит кыргыттардыын доҕордоһон, хореограф Люба Прокопьевалыын биир хостоох кыбартыыраба, иккис этээскэ Мария Игнатьевна үөһэ олорбуппут. Игнатьевнаба кэллиэгэлэрэ буоларбыт быһыытынан, мэлдьи ыалдьыттыырбыт. Бу сылларга ас-үөл үксэ маҕаһыынҥа толуктонунан бэриллэр кэмэ этэ, онон аспытыгар кырыымчык буолар түгэннэрбит баара, оннук күннэргэ Игнатьевнаба элбэхтик тото-хана аһыыр этибит. "Игнатьевна деликатеһын сии тахсабыт дуо?", – диэн соробор астаах да буолларбыт тахсарбыт. Ыалдьыт кэллэ да кини туох эмит күндү, ол саҕана күннээҕи олохпутугар мэлдьи көрбөт аспытынан күндүлээччи: халбаһыы, сымыыт, үчүгэй балык, сыаналаах сакалаат... Миэхэ билиннээннэ диэри



"шоколадницаба" диэн сакалаат кэһиилээх буолар.

1984 сыллаахха ыһыах күннэригэр Бүлүү бөлөх оройуоннарын библиотекардарын зонатаабы сэмминээрдэрин кытыылаахтара Намна тахса сылдьан, "Мария Игнатъевнаны көрсүөхпүтүн баҕарабыт" диэбиттэригэр отуттан тахса киһи Игнатъевна кыбартыыратын саалатыгар көбүөр тула муостаба олорон тото-хана аһаан, кэпсэтэн, ырыа бөбөтүн истэн дуоһуйа сынньанан, астынан барбыттара. Бу ыаллаһан олорон киирэ-тахса Мария Игнатъевна Нам историятын, дьонун-сэргэтин, култуура үлэһиттэрин туһунан элбэҕи кэпси-ирэ, ийэлээх аҕатын туһунан кэпсээтэҕинэ, хайдах эрэ остуруйаны истэ олорор курдук буоларбыт. Өрөспүүбүлүкэ, аан дойду сонунун эмиэ элбэхтик ырытара, киһи сөбүөн да курдук, кини билбэт-көрбөт тиэмэтэ суоҕун курдуга.

"Узбекистан устун айан" диэн элбэх биэчэрдэри тэрийбитэ. Уопсайынан, ол кэмнэргэ "интернациональное воспитание" диэн хайысхаба күүскэ үлэлиир этибит. Бары союзнай өрөспүүбүлүкэлэргэ аналлаах сурунааллары ыытарбыт, онно Мария Игнатъевна үксүгэр бэйэтэ сылдыбытын, өрөспүүбүлүкэ муусукаба сайдыытын туһунан страницаны арыйан кэпсиирэ.

Мария Игнатъевналыын үлэлиир кэммитигэр биир да нэдиэлэ тэрээһинэ суох хаалбат этэ, элбэх суруйааччыларга литературнай биэчэрдэри ыытарбыт, Шота Руставели "Тигир танастаах бухатыыр" диэн айымньытын С. Руфов тылбаастаан күн сиригэр көрдөрбүтүгэр Игнатъевналыын уонтан



тахсата бу кинигэ туһунан кэпсээбиппит буолуо. Бу тэрээһин-
нэри ыта сылдьарбытыгар соробор иккиэн, соробор кулууп
үлэһиттэринээн хайдах эрэ наһаа эйэлээхтик, бэйэ-бэйэби-
тин өйдөһөн сылдьарбыт, биирдэ эмит өйдөспөт да түгэн
баар буоллабына, дьээбэлэхэн аһаран кэбиһэрбит.

1983 дуу, 1984 дуу сыллаахха Нам оскулатын иһинэн пи-
онер-баһаатай Л.Н. Сидорова көбүлээһининэн, педагогиче-
ской этэрээт тэриллибитэ, онно миигин хамыһардаа диэби-
тин сөбүлэхэн үлэбитин сабалаабыппыт. Бу этэрээппитигэр
үксүн ыччаттар киирбиттэрэ, саамай аҕа саастаахпытынан
Мария Игнатьевна буолбута. Бары хаалтыс баанан, оскуо-
лаҕа кылаастарынан баһаатайдаан наһаа көхтөөхтүк үлэ-
лээбиппит. Мария Игнатьевна биһигиттэн уратыта диэн, 40-е
сыллардаабы пионерской хаалтыһын баанар этэ. Этэрээккэ
сылдьан, аан бастаан улуус үрдүнэн уот муусукалаах, слай-
дары көрдөрүүлээх дискотека тэрийэн ыппыппыт. Ол саба-
на ыччакка биллэр-көстөр Раймонд Паулс айымньытынан,
Игнатьевна кини туһунан элбэҕи кэпсээбитэ. Бу "Алый па-
рус" диэн педагогической этэрээт чилиэннэрэ Монголия
туһунан биэчэр тэрийэн ытан турардаахпыт. Бэлэмнэнэр
кэммитигэр бары "Сайы байы уу" диэн дорооболоһор буолан
хаалбыппыт. Барытын наһаа үчүгэйдик бэлэмнээбиппитин
кэннэ, арай монголлуу тылынан биир да ырыа устуутун бул-
батыбыт, онон Игнатьевнаҕа "били бурятской ырыабын ыл-
лаан кэбис, ким билиэбэй" диэн соруудаабыппытыгар, эй-
ээркэй баҕайы куолаһынан ыллаан кэбиспитэ, оҕолор ытыс



тахыныы бөбө. Онтон А. Дардаев диэн омугунан бүрээт уол "по-моему это бурятская песня" диэн билбитигэр, күлүү бөбө буолбуппут.

1987 с. күһүн киин библиотекаҕа үлэли киирбитим. Ити сылым сааһыгар библиотекардар зонатаабы сэминээрдэрэ буолбута, онно П.Н. Тобуруокап үбүлүөйдээх сыла ааспыт да кэннэ "Дьоллоох олоҕу туойабын" диэн литературнай биэчэр ытабын диэн эппиттэригэр, намнарбын була охсубутум. Мария Игнатьевналыын биэчэри ытан, намнарым ырыаһытара кэлэн, ырыа бөбөтүн ыллаан, Петр Николаевич, Евгения Васильевна баалларына биэчэрбит улахан сэнээриини ылбыта. Намтан тэйбитим төһө да ырааттар, билигин даҕаны Мария Игнатьевна "палочка-выручалочка" курдук мэлдьи сүбэлэттэрэ турар киһим буолар.

Улуус хаһыатын нөҥүө ытар викториналарбытыгар, кроссвордтарбытыгар биир бастакынан эппиэттээн мэлдьи бириистээх миэстэҕэ тиксэр. Нам олохтоохторун, оҥотуттан кырдыаһыгар тийэ көбүлээн кытыннарар. Ыггар улуустаабы тэрээһиннэрбит Мария Игнатьевната суох буолбаттар, библиотека сүбэһитэ-амаһыта, доҕоро, мэлдьи күүтүүлээх ыалдыта буолар, онон библиотека үлэһиттэрэ махталбыт улахан.

**Ирина АРГУНОВА,
СӨ култууратын туйгуна.**



ВЫЕЗД В ЕДЕЙСКИЙ НАСЛЕГ

13 сентября Намским МО ВОС организован выезд в Едейский наслег в рамках программы инватуризма “Край мой любимый, край мой родной!”. Схожие мероприятия проводятся ежегодно.



По приезду мы ознакомились с достопримечательностями местами Едейского наслега (объектами социального наслега), встретились с представителями администрации поселения и активом наслега. Затем посетили музей истории Едейского наслега, которому в этом году испол-

нилось 385 лет. Общественным директором и энтузиастом музея является Яковлев Алексей Дмитриевич. Алексей Дмитриевич подробно рассказал и показал экспонаты и фотографии музея, представленные в четырех залах. Незрячим представилась уникальная возможность дотронуться до экспонатов, сохраненных еще с 18-19 века: дореволюционные предметы сельхоз назначения, посуда, украшения. Не зря о Едейском наслеге упоминается в исторической летописи становления Якутской республики. Сегодня наслег один из лучших в улусе.



Дальше продолжили наш инватуризм на природе. По-года в этот день была по настоящему бабьим летом. Мы решили поехать на берег нашей матушки Лены. Неописуемый пейзаж, свежий речной воздух, крутой спуск к реке к фарватеру предстали нам в своем многообразии, предоставив нам живые сюжеты проплывающих моторных лодок, теплохода и множества пролетающих птиц.

В заключении программы мероприятия наша группа посетила смотровую площадку долины “Энсиэли”, что находится по Якутской трассе.

Благодаря общественности Едейского наслега, администрации поселения, ОАО “Айан-Транс”, предоставившей автотранспорт и добросердечного водителя мероприятие состоялось как было запланировано. Единственный минус, как и во многих местных организациях, это активность участия наших членов ВОС. Для большого охвата участников мы привлекли активистов из Хамагаттинского наслега не являющихся инвалидами по зрению, но активно содействующих в социокультурной работе общества слепых.

Алексей Соловьев

Председатель Намского МО ВОС



ВСЕРОССИЙСКАЯ АКЦИЯ «ЧИСТЫЙ БЕРЕГ»

5 июля 2018 года коллектив ГКУ РС (Я) «Республиканская библиотека для слепых» принял участие во Всероссийской акции «Чистый берег», стартовавшей в Дни единых действий «Республика добра» и приуроченной к Году добровольца (волонтера) в Российской Федерации.



В рамках акции сотрудниками библиотеки был организован субботник по очистке придомовой территории инвалида первой группы по зрению. В субботнике было

задействовано четыре человека из числа работников библиотеки. За несколько часов работы удалось очистить весь двор от накопившегося сухого мусора. Помимо уборки сухого мусора, также были складированы остатки стройматериалов. Прошел отличный трудовой день. Думаем, что это не последнее наше участие в подобной акции.



Тифлоэкскурсия по старому городу



Самой важной и посещаемой достопримечательностью в нашем городе является «Старый город». Так называют историко-архитектурный комплекс, который с точностью воссоздает обстановку города в конце 19 века. Вымощенные чурбаками улицы и симпатичные деревянные постройки, несколько уютных ресторанов и сувенирных магазинов – прогулка по территории музея станет настоящим путешествием в прошлое. По сути, территория историко-архитектурного комплекса — настоящий музей под открытым небом. Все строения, включая торговые ряды и части острога, послу-



жившего началом истории города, в идеале восстановлены по старинным фотографиям, картинам и чертежам. Даже мощеная чурбаками главная дорога сделана так, словно срезаны настоящие деревья.

8 сентября в рамках проекта «Незримые маршруты – инватуризм в Якутии» состоялась экскурсия по Старому городу, посвященная 386-летию со дня основания Якутска. Нашей библиотекой по этому маршруту экскурсия проводится на протяжении нескольких лет, и с каждым годом программа мероприятия становится более разработанной и усовершенствованной. Так, специально для удобства незрячих экскурсантов библиотека приобрела новый аппарат, который позволяет слушать экскурсовода, не отвлекаясь на посторонние шумы. Читатели смогли по достоинству оценить работу устройства еще в прошлом году во время тифлоэкскурсии по площади Победы.

На тифлоэкскурсию приехали члены общества слепых Усть-Алданского улуса. Несмотря на то, что день выдался достаточно холодный, прогулка по Старому городу прошла в оживленной, непринужденной атмосфере. Участников экскурсии ознакомили с внешним видом и историей таких архитектурных достопримечательностей как Мемориальный дом-музей М.К. Аммосова, дом купца Николая Дмитриевича Эверстова, Акепсима Кушнарера, торговые ряды «Кружало», «Мясные ряды», памятник Первопроходцам, «Русско-азиатский банк», Женская гимназия, башня Якутского острога



(Башня Тыгына). Конечно, время не пощадило оригиналы зданий и сооружений, однако даже их реконструированные копии заставляют наблюдателей окунуться в атмосферу давно ушедших лет и позволяют проследить историю Якутска с первых дней его основания.

Очень ценным дополнением к тифлоэкскурсии стало посещение Преображенского собора. Нашим гостям выпал уникальный шанс посетить самую большую церковь нашего города, в рамках уже другого проекта библиотеки «Православная Якутия». Всех присутствующих восхитили богатое убранство и великолепие здания Преображенской церкви. С историей самого храма очень интересно и подробно ознакомил отец Владимир.

В общем, мероприятие удалось, никто не остался равнодушным, и это самое главное в нашей работе.

Матрена ОХЛОПКОВА



ВСТРЕЧА С СОТРУДНИКОМ ГИБДД

В целях профилактики и предупреждения дорожно-транспортных происшествий Республиканская библиотека для слепых 14 сентября организовала для студентов Республиканской Техникум-интерната Профессиональной и Медико-социальной реабилитации инвалидов встречу со старшим инспектором отдела пропаганды ГИБДД, старшим лейтенантом полиции Ощепковым Владимиром Федоровичем.



Он в доступной форме рассказал ребятам, как вести себя на проезжей части, как нам в этом помогают дорожные знаки и светофоры, какие ситуации могут происходить на дорогах по невнимательности и безответ-

ственности не только пешеходов, но и водителей. Закрепили знания о том, что в автомобиле детям нужно ездить только в детском кресле и всем пассажирам быть пристегнутыми ремнями безопасности, обыгрывали дорожно-транспортные ситуации. Владимир Федорович объяснил, для чего нужны светоотражающие элементы и попросил ребят, у кого их нет, купить. На протяжении встречи ребята с большим вниманием



слушали инспектора ГИБДД и задавали интересующие их вопросы, ведь тема безопасности на дороге актуальна для всех.

Такие встречи направлены на то, чтобы ребята помнили, что они участники дорожного движения и так же, как и водители транспортных средств, соблюдали правила безопасности.

Матрена ОХЛОПКОВА



Дары осени

На бумаге невозможно передать ту атмосферу праздника, той, наконец, готовности, с которой наши читатели и сотрудники библиотеки представляли свой чудо-урожай.



Зал был полон гостями – на то она и ярмарка! А какая же ярмарка без веселья! И вот по всему залу стекаются сотрудницы библиотеки, чтобы порадовать своих дорогих читателей осенними частушками «Во саду ли, в огороде» под фон музыки «Скоморохи». Зазывалы создали особенную ярмарочную атмосферу. Ближе к яркой сцене расположились



лавочки для необычного урожая наших участников конкурса, солений, варений, причудливых осенних букетов и т.д. Каждая лавочка была украшена по-своему. Здесь каждый участник включил свое воображение на творчество и фантазию.

Чего только не было на ярмарке: свекла девица – краса восседала на самом видном месте, пирог – букет, самые маленькие морковки для крольчат, картошка в виде утенка, разносолы, маринады, всевозможные варенья, даже из овощей и т.д. К тому же для гостей была представлена торговля овощами и вареньями. Гости рассматривали чудо-овощи, выясняли премудрости выращивания, пробовали варенья и заготовки, обменивались рецептами и угощались чаем с оладушками из кабачков и пирогом с ягодной начинкой!

Представляю, каких трудов стоило жюри определить лучший «Супер-овощ», «Домашний разносол», «Осенний букет», «Варенье, объединение». Лично для меня лучшей казалась каждая!

Победителей трёх номинаций и участников также чествовали на общей сцене. В общем, без подарка не остался в этот день никто из тех, кто умеет творить красоту своими

БИБЛИОПОЛЕ



руками.

ПРИЗЁРЫ ЯРМАРКИ:

в номинации «Супер-овощ» — Светлана Дмитриевна Писарева;

в номинации «Домашний разносол» — Данил Кондратьев;

в номинации «Осенний букет» — Валентина Николаевна Лямкина;

в номинации «Ах, варенье, объединение» — Зоя Гаврильевна Колодезникова.

С кем бы ни пришлось делиться впечатлениями от праздника, все были очень довольны и уверены, что в следующем году он соберёт ещё больше участников и гостей. Осенняя ярмарка в библиотеке стала доброй традицией!

Библиотекарь отдела обслуживания В. Рожина



Якутия, вперед!



27 апреля – особая дата для нас, якутян. В 1990 году наша республика одной из первых среди субъектов Российской Федерации приняла основной документ – декларацию о государственном суверенитете. В этом году этот день ознаменован еще одним историческим событием в жизни республики – официальным вступлением в должность Ил Дархана, нового лидера нашей республики Айсена Николаева.

В день государственности мы отдаем дань уважения выдающимся сыновьям Якутии, стоявшим у истоков государ-

БИБЛИОПОЛЕ



ственности: Алексею Кулаковскому, Василию Никифорову – Күлүмнүүр, Максиму Аммосову, Платону Ойунскому, Степану Аржакову, Исидору Барахову и многим другим, наследие которых приумножают своим созидательным трудом все последующие поколения якутян.

Каждый год мы отмечаем этот праздник, прославляющий наш любимый край, богатый природными ресурсами и людьми, гостеприимный и многонациональный, чтущий традиции и стремящийся к обновлению. В рамках проведения дня государственности 27 сентября учащиеся РС(К)ОШИ Винокурова Аэлита, Киселев Рома, Жиркова Кыыдаана 5 кл, Гаврильева Жанна 6 кл, Котельников Миша, Заболоцкая Лия, Яковлев Айнат, Горохов Айыллаан, Степанова Айыллаана, Григорьева Арина, Терентьева Таня 7 кл, Сертюкова Илона из 9 класса под руководством воспитателей Гороховой Алены Михайловны и Гороховой Октябрины Егоровны приняли участие в флешмобе «Якутия, вперед!».

Сегодня Республика (Саха) Якутия продолжает строить новую летопись своей истории и молодежь приходит на смену нашим именитым государственным и общественным деятелям.

Пухова С.И., библиотекарь отдела обслуживания



Гаврил Чемоханов: «Надо расширять свои возможности, даже будучи инвалидом»

27 сентября в рамках клуба «Интересные встречи», в нашей библиотеке в гостях был очень яркий и разносторонний человек, победитель «Битвы блогеров», Гаврил Александрович Чемоханов.

Этот проект проводился в Якутии впервые и на протяжении пяти месяцев 36 участников проходили разные задания. На каждом этапе выбывали те, у кого было меньше всего баллов. Ко Дню города подвели итоги социального шоу-проекта «Битва блогеров». Победителем битвы стал наш гость - общественник Гаврил Чемоханов. Его поддержали своими голосами 1588 человек. Гаврил получил заветный приз — ключи от однокомнатной квартиры в Якутске. «Я безумно рад, что наша полугодовая кропотливая работа принесла вот такой отличный результат. Проблема с условиями прохождения процедуры гемодиализа объединила людей, которые отнеслись к этому с состраданием, масштабировала и вывела меня в лидеры. Квартиру я передал НКО «Пациенты ге-



модиализа», председателю Дмитрию Стручкову, чтобы эта квартира служила на благо больным людям», — рассказал Гаврил Чехоманов.

По внешнему виду Гаврила трудно сказать, что он инвалид первой группы. В тридцать три года у него отказали почки. Он пережил клиническую смерть, потерял все, что имел. Однако сегодня Гаврил благодарен своему заболеванию, потому что без этого не понял бы, что такое жизнь. Гаврил Александрович Чехоманов, 38 лет, уроженец города Верхоянска, предприниматель. Член Республиканского общества инвалидов, председатель ячейки диализников и трансплантированных больных. Член ассоциации Лиги отцов. Призер чемпионата Европы среди диализников (легкая атлетика), капитан сборной России.



— Беды есть не только у диализников, — рассказывает Гаврил Чемоханов - У нас есть движение «Добрые люди Якутска», где мы помогаем всем, кто нуждается. Тактильное прикосновение к проблемам других делает людей добрее. Организация помогает людям с инвалидностью, проводит небольшие акции: организует экскурсии для школьников, водит детей и подростков на концерты и спектакли. Совсем недавно общественники исполнили давнюю мечту девочки с инвалидностью из Жатая. Вика Корзинникова побывала на концерте любимой группы «Руки Вверх» и встретила с Сергеем Жуковым. Хочу изменить отношение к инвалидам в обществе, воодушевить самих людей с ограниченными возможностями. Как бы пафосно ни звучало, я могу это сделать только собственным примером. Надо расширять свои возможности, даже будучи инвалидом.

Гаврил Чемоханов – человек разносторонне развитый, отзывчивый, начитанный и грамотный. Он не остается за бортом социально-политических проблем, идет всегда вперед наперекор всем жизненным трудностям. В этот вечер обсуждались острые вопросы, волнующие людей с инвалидностью, молодежь интересовалась опытом Гаврила в ведении собственного блога в социальных сетях, объединении вокруг себя единомышленников. Благодарим Гаврила Александровича за интересную беседу и мотивацию и желаем, чтобы его добрые желания все сбылись.

Охлопкова М.Е.

ПРОБА ПЕРА



КҮНДҮ ААБААЧЧЫЛАРБЫТ!

“Бөрүөбэ боруобаланыы” балаһабытыгар, өрүү да буоларын курдук, хомоһой тыллаах хоһоон ымыылаах ыллыгын устун айанныыбыт. Инникитин да сээркээн сэхэннээх, хоһоон кэһиилээх суруктаргытын күүтэрбитин умнуман!

ЖДЕМ ВАШИХ ПИСЕМ!

**НА АДРЕС: 677007, г. ЯКУТСК, проспект ЛЕНИНА, 58,
с пометкой “Көмүлүөк”.**

Электронная почта: rbs_yakutia@mail.ru

Телефон: 8(4112) 40-39-80

**ЛЮБОВЬ ГАВРИЛЬЕВНА
ОЛЕСОВА-ТАПТАЛААНА** – активный участник мероприятий нашей библиотеки, автор нескольких книг стихов и букваря для детей на якутском языке. Человек с сильным характером и волей к жизни, сегодня Любовь Гаврильевна продолжает писать стихи и рассказы для детей. Представляем вашему вниманию один из многих рассказов автора.





Весной этого года в рамках инклюзивного проекта центра творческого развития детей с ограниченными возможностями здоровья “Солнечный мир” состоялась презентация книги “Сказка нашими глазами” Любовь Олесовой – Тапталааны. Представляем Вашему вниманию одну из произведений от этой уникальной книги.

Счастливый случай

В городском парке росли березы, ели, осины, сосны и аккуратно стриженные кусты. Задолго до того, как на этом месте образовался городской парк отдыха, здесь росла большая красивая береза. Ее раскидистые большие ветки были видны из далека.

Люди, которые создавали этот парк, решили оставить ее, так как на тот момент она была еще крепким деревом.

Посетители любили отдыхать на скамейке под тенью этой большой березы. Но вот наступило время, когда она постарела и стала трухлявой и опасной для окружающих.

Ее пришлось спилить для безопасности гуляющих в парке людей и животных. В то время когда загружали это дерево в машину прочь из парка, один большой сук упал и остался на территории этого парка.

Никто не заметил что он выпал из машины, поэтому он остался незамеченным.

ПРОБА ПЕРА



Сук лежал на видном месте, его ветки смотрели в разные стороны, он лежал на земле и грустно думал о своей судьбе. Недавно он был высоко на дереве и на его ветках росли красивые зеленые листья.

Сук смотрел на всех с висока, а теперь он печально глядел на все с низу вверх, как счастливые деревья шурша своими ветками на ветру, шелестят своими листьями и шепчутся между собой о том, что происходит вокруг них.

Вдруг он услышал, что деревья шурша обсуждают его:

- Ах, какой некрасивый сук! - возмущались нежные красивые березки.

А клены отвечали:

- Да, он портит вид нашей красивой аллеи!

Кусты поддакивали и говорили:

- Да-да, какой позор на наш прекрасный парк.

Сук никак не ожидал, что его присутствие так может возмущать окружающих его соседей. Особенно были не довольны цветы, растущие на клумбах около которых расположился он. Цветы так же на ветру шептались:

- Мы такие нежные и красивые, а он страшный и корявый почему именно около нас он должен лежать?! И так было всегда, когда дул ветер.

Сук никогда не думал о своей внешности, когда рос вместе со своими братьями на дереве, а здесь внизу он оказался одинок и совершенно никому не нужный.

Однажды один мужчина, гуляя с собакой по парку, уви-



дел этот большой неказистый сук и подумал про себя:

- Интересно, откуда этот сук появился на этой аллее...

- Я его раньше никогда не видел здесь.

Мужчина, гуляя по парку, все думал об этом неуклюжем суке, который ему встретился во время прогулки. Ему пришла мысль, что неплохо было бы смастерить из него оригинальную вешалку для своей прихожей в новом доме.

Возвращаясь обратно домой он забрал его с собой. Вернувшись домой мужчина сразу взялся за дело. Освободил сук от старой бересты, хорошенько зашлифовал его поверхность чтобы он стал гладким и покрасил глянцевым лаком.

В это время сук тревожно наблюдал за действием этого человека, ему было страшно, когда с его поверхности отдирали кору, а затем стали шлифовать, а когда его покрасили гладким лаком, он почувствовал на себе новую легкую красивую кожу вместо той старой, тяжелой и шершавой бересты.

Когда высох лак, мужчина прикрепил сук на стену в прихожей, для того чтобы она служила вешалкой для головных уборов и сумок. Мужчина был очень доволен своей работой.

Гости, которые приходили к нему домой, восхищались и любовались оригинальной вешалкой, изготовленной хозяином из никому не нужного сука. В парке все деревья, кусты и цветы были счастливы, что наконец-то ничто не мешало их красивому пейзажу. Они даже не могли представить себе, что сук приобрел новую красивую внешность, и у него нача-

ПРОБА ПЕРА



лась новая жизнь, где все люди любовались и хвалили его.

Осенью цветы увяли, а у деревьев и кустов опали листья. Им нечем было уже шуршать и шептаться на ветру. Они мерзли от осеннего холодного ветра пока не пришла зима и их покрыло снегом до будущей весны.

В нашем прекрасном мире все имеет свое предназначение. Но если пошло что-то не так всегда каждому дается новый шанс для начала новой жизни. Так что никогда не надо отчаиваться и верить в светлое будущее.





ВАСИЛЬЕВ ИВАН ИВАНОВИЧ

– Чурапчы улууһун Мурун тыымпый-атыгар 1953 сыллаахха ахсынньы 12 күнүгэр үһүс оҕонон күн сириҥ көрбүтэ. Алта сааһыгар Дьокуускай куорат көрбөттөр интэринээт – оскуолаларыгар үөрэнэ киирбитэ. 1969 сыллаахха Хабаровскайкайдаабы көрбөттөр оскуолаларын бүтэрээт УПП ВОС-ка үлэтин саҕалыыр. 1974 сыллаахха Дьокуускайга төннөн кэлэн промкомбинатка үлэһэ киирбитэ.

Иван Иванович үтүө суобастаах үлэтэ үрдүктүк сыаналанан билигин бочуоттаах сынньаланна олорор.

ДЭРИЭБИНЭМ УОТТАРА

Слова и мелодия И. Васильева

Дэриэбинэм уоттара
Мичилийэ тыгаллар
Кэлэн сынньан диэбитти
Күлүмнэнэ кыһаллар

Хос ырыата
Тапталлаабым көһүттэбэ
Буруйдаабым да иһин
Бырастыы гыныа дуу диэн
Бырастыы гыныа дуу диэн
Испэр бигэ эрэнэбин

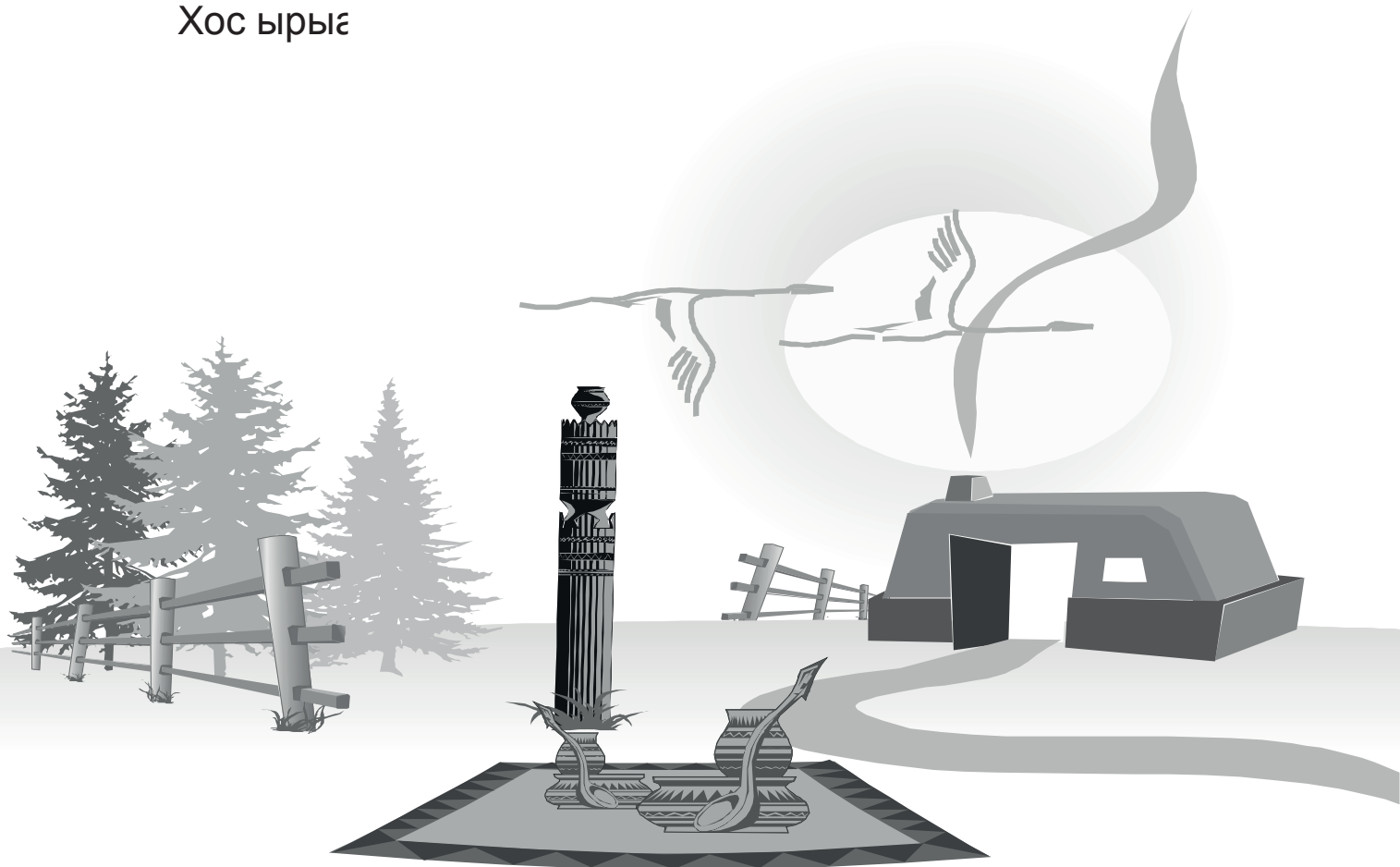
ПРОБА ПЕРА



Дэриэбинэм дьонноро,
Үөрэ көтө көрсөллөр
Уолбут дьэ көһүннүн дуу диэн?
Илиилэрин ууналлар

Хос ырыата
Дэриэбинэм ыччата
Сүүрэ-көтө сылдыаллар
Миигин көрөөт үөрэллэр
“Убай, кэпсээ дэһэллэр”

Хос ырыг





НОЕВА МАТРЕНА ПРОКОПЬЕВНА – атырдых ыйын 19 күнүгэр 1959 сыллаахха Орджоникидзевскай оройуон Эргис нэһилиэгэр төрөөбүтэ. Матрена арм-рестлинна, мас-рестлинна уонна 100 метр сүүрүүгэ өрөспүүбүлүкэбэ хас да төгүллээх үрүн көмүс, бронза мэтээл хаһаайката буолар. Улуус уус-уран самодеятельнаһын көхтөөх кыттааччыта. Матрена

Прокопьевна икки уоллаах, биэс сиэннээх дьоллоох ийэ уонна эбэ.

НАША ЗЕМЛЯ

Счастье смело бери человек,
Чтобы увидели наши внуки
Солнечный век.

Чтобы мир повсюду
Землю нашу обняла
Как родную мать.

Живем мы в счастливые годы,
В чудесное время живем.

ПРОБА ПЕРА



Орлиные крылья привольно
Раскинув свободу любимой земли.

На земле целинной взрастили
Богатый, благотворный урожай.
Постоял за земли наш любимый,
Суровый, холодный, якутский край.

“МАРШ ПЕНСИОНЕРА”

Давно живем на свете мы старушки
Года бегут, не спрашивая нас,
Не унывайте милые подружки,
Теперь собес заботится о нас.

Припев:

А ну-ка бабушки, а ну-ка дедушки
Нам пенсия для жизни так нужна
Мы славим пенсию, свою кормилицу
И так хотим, чтоб выросла она.

Нам не страшны болезни и невзгоды
Нас закаляли трудные пути
Не скопили за все эти годы деньги
Но сохранили молодость души.

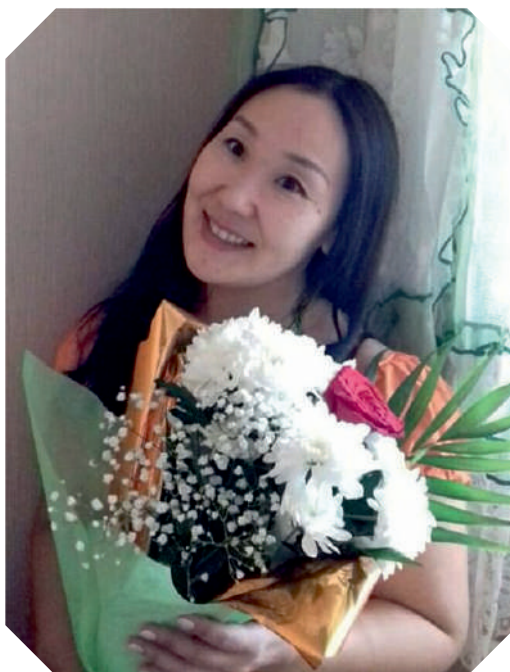


Àé û û í à ÇÀÁ Î Ë Î ÕÊÀß: “Ë þ áë þ ï î ï î ã à ò ü ë þ ä ü ì ”

Сегодня в рубрике “Мой труд – моему обществу” у нас в гостях председатель Верхневиллюйской МО ВОС Айыына Николаевна Заболоцкая.

- Айыына Николаевна, здравствуйте! Расскажите нашим читателям о себе?

- Я родилась 16 февраля 1984 года, в селе Верхневиллюйск, Верхневиллюйского района, Республики Саха (Якутия). Закончила школу им. И.Барахова. После школы с нетерпением полностью окунулась в студенческую жизнь, поступила в Якутскую сельхоза-



кадемию по специальности технолог сельскохозяйственной продукции.

В 2013 году была избрана, председателем местной организации Всероссийского общества слепых Верхневиллюйского района. Мне эта работа очень понравилась, так как очень люблю общаться с людьми и помогать им. Начинать свою работу было нелегко, спасибо моему секретарю Ивановой

МОЙ ТРУД - МОЕМУ ОБЩЕСТВУ



Антонине Титовне.

Работая в обществе прошла курс в г. Москве «Социальная реабилитация людей с ограниченными возможностями по зрению».

Сейчас воспитываю сына, очень люблю путешествовать, открывать для себя что-то новое.

Цели и задачи МО ВОС

Основными нашими целями местной организации ВОС являются: непосредственное участие в выполнении уставных задач ВОС по защите прав и интересов каждого члена ВОС, по оказанию содействия в комплексной реабилитации, улучшении их материально-бытовых условий, приобщению их к труду, образованию, культуре и спорту, созданию им равных возможностей и интеграции в обществе.

Проводим работу по обеспечению по возможности в рамках социального страхования техническими средствами, приобщению их к труду, образованию инвалидов по зрению.

На сегодняшний день наше общество решает две параллельных задачи в области профессиональной реабилитации инвалидов по зрению. Первая — это обеспечение массовой занятости незрячих людей на предприятиях ВОС и трудоустройство незрячих специалистов на открытом рынке труда. Местными органами занятости и труда населения для лиц, имеющих ограничение трудоспособности, трудоустроены 10 членов общества. В 2016 года член ВОС поступила и за-



кончила образовательное учреждение в г. Новосибирске и на текущий период еще трое обучаются в различных образовательных учреждениях республики. Но, к сожалению, решение этих задач связано со значительными сложностями. Проблема занятости и трудоустройства инвалидов по зрению постоянно обострялась в течение более чем 20-летнего периода и продолжает быть одной из главных проблем в жизни незрячих людей. Ведь профессиональная подготовка и профессиональное образование инвалидов - важнейшие аспекты их профессиональной реабилитации.

В соответствии с календарным планом ВОС активно участвует в различных республиканских, региональных, улусных и спортивных соревнованиях, где принимают участие инвалиды по зрению.

Член нашего общества входит в состав сборной команды республики по гандболу среди слепых. Участник Российских соревнований по гандболу в городе Армянск, среди слепых.

Наша спортивная команда ВОС неоднократно победи-

МОЙ ТРУД - МОЕМУ ОБЩЕСТВУ



тель и призер республиканских, региональных соревнований.

Это только краткие выдержки со всего объема работы местной организации ВОС.

Партнерство во благо

Установили тесный контакт с Верхневиллюйской центральной библиотекой, республиканской библиотекой слепых, республиканским комитетом ВОС. Согласно по плану проведения мероприятий проводятся консультации, осмотры врачами-окулистами, обеспечение необходимыми лекарственными препаратами. Тесно сотрудничаем с управлением физической культуры и спорта, управлением культуры района каждый год проводятся различные культурно-спортивные мероприятия. Такие как, фестиваль регионального народного творчества среди инвалидов Виллюйской зоны, культурно спортивные фестивали среди незрячих и.т.д.

Тесно сотрудничаем с Виллюйской группой МО ВОС. Каждое лето проводится региональный ысыах, культурно-спортивный фестиваль, обмен опытом работы в области социальной реабилитации и организовываем товарищеские встречи.

Каждый год в нашем улусе проводим акцию Белая трость. И по акции ГБУ РС(Я) Верхневиллюйская центральная районная больница проводит неделю открытых дверей для обслуживания инвалидов по зрению. Организуется на-



правление пожилых по показаниям больных в реабилитационный центр села Тамалакан.

Администрация МО наслогов и социальная служба района обеспечивает бесплатно чистым льдом инвалидов по зрению.

Аптека № 36, аптека «Пчелка» оказывает материальную помощь инвалидам в виде лекарственных средств.

Наши предприниматели магазины «Алекс», «Мила», «Виола», «Берег» предоставляют по акции продукты питания и товары для улучшения материально-бытовых условий.

Также проводится круглый стол для обмена мнениями и решения некоторых вопросов с участием членов общества ВОС, управления социальной защиты населения, с заместителем главы по социальным вопросам Верхневилъюйского района, с врачом офтальмологом и с управлением центра занятости населения. Отдельно хочу поблагодарить за поддержку и внимание нашей МО ВОС депутата ИЛ Тумэн РС (Я) Филиппову Марфу Семеновну.

Пользуясь, случаем Верхневилъюйская ВОС выражает искреннюю благодарность администрации МО, администрации МР, управлению СЗН Верхневилъюйского улуса, культурным, спортивным учреждениям, индивидуальным предпринимателям и жителям Верхневилъюйского района за плодотворное сотрудничество. Примите нашу глубочайшую признательность за помощь в решении вопросов касающихся инвалидов по зрению, за решение сложных нестандартных вопросов в данной области.



Проекты

С 2008 года в отдел обслуживания МЦБ успешно действует проект «Говорящая книга - как средство для коммуникации для инвалидов по зрению».

МЦБ имеет достаточно большой опыт по сопровождению спектаклей с тифлокомментариями, так называемых тифлоспектаклей, предназначенных специально для незрячих и слабовидящих читателей.

16 марта 2018 года в Верхневиллюйской центральной библиотеке был проведен тифлоспектакль по рассказу Николая Якутского «Табаҕа харыйата», в рассказе раскрывается тема трагической любви девушки Дьэдьэн к Малдьабар.

Второй тифлоспектакль Альбины Никифоровой «Эргилиэм Мохсоҕол буолан», в этом году состоялся в рамках Всероссийской сетевой акции «Библионочь». Рассказ охватывает начала 30-го года и до наших дней.

Еще одним значимым событием этого года является открытие зала для людей с ограниченными возможностями по зрению в Центральной библиотеке.

- Спасибо за беседу, Айыына Николаевна! Пожелания нашим читателям.

- Желаю всем здоровья, силы, мужества, никогда не падать духом и дружить всегда друг с другом.

Подготовила Оксана ВАСИЛЬЕВА.



ДАВАЙТЕ ОСТАВАТЬСЯ ЛЮДЬМИ!

«Собака – очень необычное создание; она никогда не пристаёт с расспросами, какое у тебя настроение, ее не интересует, богат ты или беден, глуп или умен, грешник или святой. Ты ее друг. Ей этого достаточно».

Дж.К.Джером

"Мы можем судить о характере человека по его отношению к животным".

И. Кант



Эта история произошла в 2017 году, когда на попечение Павла Кравцова, нашего постоянного читателя и владельца гостиницы для животных «В гостях у Паши» нерадивые хозяева оставили друга (да, именно друга!), и так и не пришли за ним. Как рассказывает Паша, такие случаи, когда хозяева бросают своих питомцев, к сожалению, не-

НАМ ПИШУТ



редки. Мы не знаем, что творится в маленьких больших сердечках несчастных животных, когда брошенные друзья вдруг осознают, что никто за ними уже не придет, что они вдруг оказались никому не нужными... Хотя нет, они ждут, ждут, не переставая, и непременно простили бы бывшим хозяевам все перенесенные горести. Что же происходит с миром, где жестокость в порядке вещей, где простая вежливость расценивается как нечто сверхъестественное, где нет места доверию и преданности... Люди! Оставайтесь людьми! Не предавайте тех, кто смотрит на вас с любовью, прививайте детям доброе отношение к животным, ведь тот, кто жесток к братьям нашим меньшим, будет жесток и к себе подобным.

После того случая Павел решился выйти к хозяевам пса Чарли с открытым письмом, но, к сожалению, безрезультатно. Письмо было размещено на сайте www.storm24.media. Сегодня мы публикуем его еще раз, как информацию к размышлению.

"Давайте оставаться людьми! Я обращаюсь к вам с открытым письмом как к бывшим владельцам собаки по имени Чарли. Хочу сделать Вам такое предложение. Давайте попробуем вместе выковырять и достать на свет Божий остатки того чувства, которое зовется Совестью. Как мне видится, оно, это чувство, у Вас спрятано где-то очень глубоко, придавлено каменным сердцем и покрыто замшелостью души,



как будто толстым шерстяным одеялом и, мне чудится, что из-под этой конструкции доносятся унылые слова: ничего не вижу, ничего не слышу, ничего никому не скажу.

25 сентября 2017 года Вы обратились в гостиницу для животных, владельцем которой я являюсь, с просьбой о передержке вашего питомца на четыре дня. С тех пор прошло около трех месяцев, листья на березах пожелтели и опали, землю укрыл белый снег, и солнце давно уже не греет.

Теперь я не могу сказать, что Вы оставили нам на попечение своего четырехлапого питомца, так как это подразумевает интерес владельца, в каких условиях содержится его собака, регулярно ли и какого качества получает питание, и даже банальная оплата, что естественно, за предоставленную услугу Вами не производится. Ни звонка, ни письма, ни телеграммы.

За окном растут сугробы, и пришло время дать честное определение Вашему поступку. В преддверии жестоких северных морозов Вы хладнокровно бросили своего питомца. Вы предали Друга по имени Чарли.

Я говорю «друга», потому что милашке Чарли трудно подобрать другое определение. Это доверие и преданность, которые читаются в его глазах. Это барабанная дробь хвоста по полу, когда он сидит с тобой рядом. Я захожу в помещение к Чарли, и он стремительно бросается ко мне на грудь,

НАМ ПИШУТ



как бы говоря: я так долго ждал тебя. И ты понимаешь, что это не требование сахарной косточки, а просьба, чтобы его приласкали. Желание, чтоб человек, которому он так доверяет, подольше оставался с ним рядом.

Чарли - молодой, не многим больше года, но уже какой-то осмысленный пес. Это собака с уравновешенной психикой. Например, когда сосед проявляет необоснованную агрессию, направленную в сторону Чарли, он обычно не поддается на провокации, как бы говоря тем самым: я хоть и моложе, но зато умнее тебя.

К заводчику домашних животных, будь то собака или кошка, применяется такое определение - «владелец или хозяин». Но, как известно, кошка гуляет сама по себе, и человек, по ее мнению, создан для того, чтобы заботиться о ней, что она иногда и позволяет делать, в зависимости от того, в каком настроении она находится.

Собака - другое дело. Своей привязанностью она добровольно прикована как цепями к хозяину. В ее глазах мы Боги. Собака всегда готова служить нам, защищать нас, охранять наше имущество, готова к самопожертвованию ради своего Бога.

Когда владелец покидает свое жилище и уходит, например, на работу, это для собаки является большим стрессом, потому что, несмотря на то, что такая ситуация повторяется



ежедневно, собака, оставшись одна, проводит дни в тревожных ожиданиях. Вернется ли ее любимый хозяин домой, увидятся ли они еще когда-нибудь?..

Если хозяин нарушил эту традицию и не появился дома в привычное время, которое собака определяет по своим личным биочасам, собака начинает проявлять беспокойство, часто подбегая к входной двери. Прислушивается в надежде узнать родные шаги. И когда ты все-таки возвращаешься, она встречает тебя с таким восторгом, она, повизгивая, начинает нарезать круги вокруг тебя. В ее прыжках столько ликования и радости. Ты нагнулся, чтоб снять обувь, а она в это короткое время успевает вылизать тебе все лицо, как бы говоря: дорогой мой хозяин, не теряй время, не ходи в ванну, я тебя уже умыла. Непонятно, зачем женщинам, которые имеют любимцев, тратятся на средства для снятия макияжа.

Собачье сердце способно простить и десятикратное предательство, виляя хвостом, пес продолжает преданно смотреть в глаза, демонстрируя лучше человека, способность соблюдать одну из заповедей, как у мужчины любящая его женщина, готовая в отношениях больше отдавать, чем брать.

Вызывает желание укрыть ее за своей спиной от забот большого города. Так же тывкающий еще не разумный щенок или пушистый мяукающий клубок, своей беззащитностью перед огромным, наполненными ветрами проблем миром вы-

НАМ ПИШУТ



зывает желание заботы. Наверное, после такого сравнения потеряю половину женского электората. Трудно понять, как можно предать такое беззащитное, как ребенок, беззаветно преданное существо, который столько месяцев встречал и провожал тебя до порога. Давайте оставаться людьми!

Бытует мнение, что человек Севера знает цену настоящей дружбе. Он добрее, гостеприимнее, чем, скажем, прагматичные москвичи. Но почему же тогда столько брошенных, а значит, кем-то когда-то преданных собак. Особенно это бросается в глаза во время самого холодного полугодия. Бедолаги сбиваются в стаи. Часто такое можно наблюдать на конечных остановках, автобусных маршрутах - там, где водители автобусов устраивают себе короткий перекус и остатками своей трапезы делятся с несчастными.

Это какой-то сюрреалистичный сюжет, который придумал плохой художник или режиссер. Пытаются выжить среди снегов собаки короткошерстных пород, которые совершенно не приспособлены к нашему климату. Кто-то когда-то взял на себя ответственность и завез собак таких пород в нашу республику, впоследствии допустив бесконтрольное размножение.

Люди тешат свое самолюбие, не задумываясь о последствиях. А во что это выливается в итоге?!

Это жалкое зрелище!!! Бедолаги стоят, скукожившись,



поджав хвосты, с выгнутыми дугой худыми хребтами, и поочередно поднимают замерзшие лапы. Холод, от которого некуда спрятаться, беспощадно жалит их. В глазах потеряность и отчаяние. А сколько лежит сбитых автомобилями вдоль дорог, сколько истерзанных двуногими с подорванной психикой или своими более сильными собратьями!

Параллельно от наших глаз скрыта еще одна драма животных из породы кошачьих. По причине своих малых размеров они не могут открыто конкурировать с собаками. И поэтому им приходится осваивать совершенно другие пространства. Подкинутые в подъезды домов, они ищут спасения в техэтажах. Уличные кошки пытаются отогреться на теплотрассах или чердаках старых деревянных домов.

Конкуренция между людьми обычно происходит за улучшение своего благосостояния. А конкуренция между животными, которыми наводнены улицы наших городов, происходит за кусочек пищи в попытке продлить себе жизнь, и, если повезет, пережить самое холодное полугодие.

Мы бежим по улицам наших городов, спеша по своим делам мимо замерзающих животных. И это картина стала до того обыденной, что мало кто воспринимает такую ситуацию как ненормальную. На ум приходит два слова «замылился глаз». Например, молодой доктор, который только-только начинает свою практику, видя физическую боль своего па-

НАМ ПИШУТ



циента, воспринимает такую ситуацию как чрезвычайную. С годами такая ситуация в его глазах начинает выглядеть обыденно, перерастая в ежедневную рутину.

Вот и у нас, спешащих по улицам, давно замылился глаз на чужие страдания. Жизнь перед нашими сердцами воздвигает кирпичные стены. И для того, чтобы преодолеть их, нужно уметь высоко прыгать.

Вот человек, за рулем своего автомобиля, остановился, открыл дверь и выбросил на обочину пакет с мусором или другой скажем персонаж, испытав какие-то неудобства, выбрасывает домашнее животное на улицу. Неожиданно изменившиеся жизненные обстоятельства, могут ли служить оправданием такому нехарактерному для нормального человека поведению.

Брошенный пакет с мусором не испытывает никаких страданий, разве что нарушает эстетику придорожного ландшафта и портит воздух. Мне интересно другое... существует ли что-то общее с психологией поведения этих людей? Сможет ли тот человек, который гадит там, где живет, после пакета с мусором, с такой же легкостью выбросить живое существо.

И вот здесь я хочу затронуть еще один важный фактор, который возвращается через года, бьет бумерангом не только по собачьим и, возможно, по человеческим головам. Это то, что трагедии животных, параллельно которой мы прожива-



ем в относительно благополучном мире, видят дети. Глаза ребенка подмечают больше деталей, чем любого тренированного разведчика. А мозги ребенка — это губка, впитывающего в себя хорошее и плохое, то чего больше оказывается рядом.

Двор, улица, город по которым ребенок ходит самостоятельно или держась за руку мамы, это не театральная сцена, здесь не опустишь занавес в попытке спрятать от глаз ребенка весь негатив. Видя тот трагический спектакль в роли бездарных режиссеров, которые порой выступаем мы, взрослые.

Голодные бродяжки на улицах, не цветы, а дядя, бросающий под ноги окурок, разговоры взрослых на повышенных тонах, после потребления такого, в переносном смысле, визуально некачественного продукта, душа ребенка черствеет, становясь невосприимчивым к чужой боли. Это и есть преступление нас, взрослых, перед маленькими людьми.

Выйдя из атмосферы равнодушия, став уже сам взрослым, он сможет себе позволить избавиться от четырехлапого питомца, не видя в этом ничего страшного. И вот здесь, тот порочный, беспощадный, стальной круг замыкается.

Как же разомкнуть порочный обруч, превратив его в подобие счастливый подковы?!

Когда начинаешь задумываться об этом, то можно впасть

НАМ ПИШУТ



в уныние.

Вспоминая несовершенство законодательной базы по части наказания живодеров, к которым помимо догхантеров, я также отношу организаторов собачьих боев и притравочных станций. Зная о нецивилизованном, безответственном подходе к содержанию животных, сформировавшихся за десятилетия на бытовом уровне, думаешь, что на этом фоне проще превратить наши разбитые дороги в немецкий хайвэй, потому что легче изготовить что-то материально-осязаемое, чем поменять в голове у человека его мировоззрение.

Порой, в общении между собой людям не хватает толерантности, куда уж там хвостатым, которые ниже нас ростом.

Но не все так депрессивно. Есть люди, которых становится больше, и я бы сказал, что они не подвержены унынию. Это волонтерское движение, занимающееся спасением бездомных животных. Каждый из волонтеров, имея своих подобранных, а значит спасенных ими собак и кошек, продолжает спасать других несчастных. Видимо, Господь по-особенному конструировал устройство организма этих людей. Конструкция которого также включает тонкую кожу. Она не позволяет человеку оставаться равнодушным к чужой боли.

Эти люди не миллионеры, которые имеют в своем распоряжении горничных, поваров, садовников. Это простые люди со средним достатком, несущие на себе бремя бытовых за-



бот: дети, дома, коммуналка и т.д. И несмотря на это, умудряются выкраивать из своего бюджета средства, расходуя свою энергию и время.

Около десяти лет наша гостиница оказывает услуги владельцам домашних животных. Работаем официально, платим налоги. Клиенты, которые единожды посетили нас, потом часто повторно обращаются к нам. Это значит то качество, с которым мы оказываем свою услугу, устраивает людей.

Я впервые столкнулся с волонтерами из общества «Белый Бим», когда со мной случилось форс-мажорное обстоятельство. В первый раз за многие годы отцепился и убежал питомец, не привыкший еще ко мне как обслуживающему персоналу. Когда происходит потеря питомца это, конечно же, всегда вина владельца, плохо просчитанное наперед ситуация в поведении собаки или халатное отношение к каким-то мелким деталям.

Я тогда недостаточно тщательно проконтролировал цепку, поводок-ошейник. Еще большей беспечностью это выглядит потому, что уже при первых выгулах питомец дал понять, что несет в себе независимый и свободолюбивый характер. В итоге я подарил себе несколько бессонных ночей.

Возможно, кто-то подумает, а как же собачья верность?! Собака в любом случае остается верной и преданной хозяину, который о ней заботится. Хочу сказать, что в нашем со-

ЭТО ИНТЕРЕСНО



временном, стремительно меняющемся мире за последние полвека выведено столько, я бы сказал, искусственных пород, что они давно в количественном измерении перекрыли породы, существовавшие на нашей земле столетия. И все они демонстрируют особенности поведения, присущие только данной породе.

Например, в объявлениях о пропавших животных часто мелькает такая порода, как Алабай. Алабай - это среднеазиатская овчарка, широко распространена в нашей республике на частных подворьях. Древняя пастушья порода, родиной которой считается Туркменистан. Столетиями она охраняла отары овец от набегов волков. В питании довольствуется брошенной пастухом лепешкой, костью или добытыми самостоятельно мелкими грызунами. Никогда не посягнет на овцу или ягненка. Добро хозяина-пастуха табуировано.

Перед рождением щенков сука вырывает нору в грунте, где благополучно приносит приплод.

(Продолжение читайте в следующем номере)

Владелец гостиницы для животных

«В гостях у Паши» Павел.

На фото - пес Чарли

Материал подготовила Евдокия Герасимова.



Слепота — не преграда для счастья



Недавно гуляя по просторам интернета в поисках полезной информации, мы наткнулись на очень интересный флеш-моб под названием «Один лайк-один факт», где пользователи твиттера по традиционной схеме – за лайк рассказывали самые откровенные факты из своего опыта в различных сферах. Нас заинтересовал пользователь

под ником «Айтбек», молодой человек, лишившийся зрения в результате аварии на трассе, он рассказывал своим подписчикам о жизни слепых. Айтбек Аулбаев ослеп в 30 лет, это было последствием аварии на трассе в Казахстане. На тот момент он работал в крупной компании руководителем юридической службы и имел неплохие перспективы в карьере. В одночасье он лишился всего и впал в глубокую депрессию. Пытался лечиться в России

ЭТО ИНТЕРЕСНО



и за рубежом, но никто не мог помочь. Диагноз — атрофия зрительных нервов. Эта болезнь пока не лечится, но ученые много работают над возможностью трансплантации нерва. Айтбек всей душой верит в развитие технологий и медицины и надеется, что когда-нибудь снова сможет видеть.

Его история нашла отклик почти у пятитысячной аудитории, и мы решили, что он обязательно должен появиться на страницах нашего «Камелька». Потратив энное количество времени, мы без труда вышли на Айтбека, и что же из этого получилось, читайте далее...

После лишения зрения, принятие себя, осознание и последующее примирение с ситуацией у меня заняло порядка двух лет. Я выходил из этого положения сам, не посещая каких-то специальных реабилитирующих мероприятий и психологов. Бороться с депрессией мне также помогал Comedy Club, я искренне смеялся над удачными шутками и хоть на несколько секунд забывал о своих проблемах, но лучшими антидепрессантами все же были друзья.

Каждые пять секунд в мире слепнет один взрослый человек, каждую минуту – ребенок, и если среди ваших читателей есть люди, потерявшие зрение в уже осознанном возрасте, хотел бы дать им совет как можно раньше начать жить новой жизнью, не ждать пока произойдет какое-то чудо и что-то изменится. Живите здесь и сейчас, и если чуду су-

ждено случиться, оно случится.

Слепота - не преграда для счастья. На данный момент я женат, у меня подрастает дочка, есть сын от первого брака. Когда я познакомился с нынешней супругой, а познакомились мы с ней в социальных сетях, у меня еще сохранялось остаточное зрение. Я заметил ее фотографию, и она мне очень понравилась. Общение длилось около трех лет, к сожалению,



к тому моменту я уже начал терять зрение, и когда мы сошлись с ней, я уже полностью ослеп. Я видел сына, когда ему был один годик, дочку свою никогда не видел, но надежды по-настоящему увидеть своих близких я не теряю.

Профессия юриста достаточно сложная, так как предполагает работу с документами и законодательством, и не секрет, что для юриста важно иметь зрение, чтобы ни один нюанс в деле не остался незамеченным, но вместе с тем всегда можно работать с помощником. Я не стал ограничиваться только лишь практикой, я всегда ищу другие сферы деятельности, где мое юридическое образование могло бы

ЭТО ИНТЕРЕСНО



пригодиться. Сейчас, к примеру, мне поступило предложение вести свою авторскую колонку в одном нашем казахстанском издании, и уже вышел мой первый дебютный материал на портале <https://vlast.kz/>, где я делюсь со своим мнением по тем или иным вопросам. Мой совет: не надо застаиваться, надо двигаться дальше, искать свое, стремиться к большему, развивайтесь, работайте над собой, не получилось в одном, тогда попробуйте другое, и удача не заставит вас ждать.

В основном, досуг я провожу со своей семьей, посещаем разные культурные мероприятия, можем сходить в кино, можем пойти в горы – в Алматы, где мы с семьей проживаем, есть природный парк с прекрасным горным массивом. В общем, живем полноценной жизнью.

Однажды у меня возникла идея пробежать марафонскую дистанцию. Так как на тот момент я был новичком в таком виде спорта как бег, я сначала поставил себе цель пробежать дистанцию в 10 километров. Для меня это мероприятие было интересным, в первую очередь, потому, что это возможность преодолеть себя, не замыкаться, не застаиваться. Я не люблю сидеть на одном месте, и бег стал для меня идеальным средством для личностного развития и роста. Мы преодолели это расстояние вместе со своей супругой в рамках проекта «Бежим вместе». В основном, незрячие бегают дистанцию со своими сопровождающими, и чаще всего этот сопровождающий также является профес-



сиональным спортсменом. Ну а мы с женой решили бежать в марафоне, не будучи профессиональными спортсменами или даже людьми, которые активно занимаются спортом. На тот момент, до этого марафона, мы с супругой спортом не занимались. Мы поставили себе цель подготовиться вместе и сделать то, что задумали – помимо спортивных интересов по преодолению дистанции, у нас было несколько целей: укрепить наши семейные узы, а также показать, что инвалиды тоже люди, тоже часть общества, что мы тоже на многое способны. В данное время, бегом я почти не занимаюсь, так как после бега, честно говоря, побаливают колени. Сейчас для меня в приоритете адаптированная версия кроссфита, работаю вместе со своим тренером, который с самого начала поддерживал нас в проекте «Бежим вместе», он разработал для меня специальную программу и выставляет для меня необходимые специальные приспособления и тренажеры. Он стал другом нашей семьи и крестным отцом для нашей дочери.

Я не знаю, что будет через десять лет, но я надеюсь, что к тому времени я смогу увидеть себя в зеркале. Первым делом, когда я смогу видеть, я буду долго смотреть на свою жену и детей, а потом пойду изучать мир, все и всех вокруг и буду делать это до конца своих дней. Думаю, что все у меня будет хорошо, если я не прекращу постоянно работать над собой и продолжать верить и стремиться к большему.

СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ



Последняя книга, которую я недавно прочитал – это роман «Происхождение» американского писателя Дэна Брауна. Это его новая книга. Мне очень нравится этот автор, стараюсь не пропускать ни одного его произведения.

Моя главная мотивация – это мои дети. Я хочу, чтобы мои дети гордились мной и не стеснялись того, что их отец незрячий, чтобы, наоборот, в их окружении друзья и знакомые говорили: «Вам повезло с отцом!».

Хочется пожелать вашим читателям успехов в жизни, здоровья, не бояться ничего, стремиться к большему, расти, развиваться, искать себя, не сдаваться и не сидеть на месте!

Ну а мы, в свою очередь желаем Айтбеку идти по намеченному пути! Сила его духа поражает, несколько не сомневаемся, что он добьется всего, к чему стремится и чего заслуживает.

Беседовала Евдокия ГЕРАСИМОВА



КАК ПОВЫСИТЬ ИММУНИТЕТ

Известно, что надёжной защитой от всевозможных, прежде всего вирусных заболеваний является достаточно высокий иммунитет. Как правило, после долгой зимы иммунитет заметно снижается. Неудивительно, что именно весной ослабленный организм подвержен различным инфекциям. Сейчас – именно такой период. Поэтому самое время заняться укреплением защитных сил организма, то есть повышением иммунитета.



Доверьтесь натуральным продуктам

Прежде всего следует обогатить свой пищевой рацион витаминами. Установлено, что употребление достаточного количества натуральных продуктов, богатых витаминами, даёт гораздо больший эффект, чем синтетические витаминные добавки. Вот некоторые из них.

- Бананы и подорожник успокаивают расстроенный желудок, повышают кислотостойкость его слизистой оболочки.
- Сладкий перец помогает иммунной системе бороться с простудой, астмой, бронхитом, респираторными заболеваниями.
- Черника блокирует действия веществ, вырабатываемых бактериями, сдерживает понос, обладает противовирусным эффектом.
- Белокочанная и цветная капуста также обладают ярко выраженными противовирусными свойствами.
- Морковь является сильным противомикробным антиоксидантом.
- Перец чили содержит антибактериальные ингредиенты, способствует освобождению от слизи околоносовых пазух, дыхательных путей, выводит слизь из лёгких, предотвращает бронхит, оказывает болеутоляющее действие, при ингаляциях снимает головную боль.
- Кофе благодаря содержащемуся в нём кофеину расширяет просвет бронхов, поэтому его полезно употреблять при



астме и затруднённом дыхании.

- Клюква оказывает сильное противовирусное и антибактериальное действие, обладает способностью защищать клетки, выстилающие мочевой пузырь и мочеиспускательный канал, от внедрения в них болезнетворных бактерий.

- Горчица и хрен оказывают противозастойное и отхаркивающее действие, выводят слизь из дыхательных путей.

- Лук – мощное противовоспалительное и противовирусное средство. Незаменим при лечении астмы, хронического бронхита, инфекции.

- Слива – противовирусное и слабительное средство.

- Кисломолочные продукты повышают активность клеток-киллеров, убивающих вирусы. Ежедневная чашка кефира ослабляет симптомы простуды и других респираторных инфекций верхних дыхательных путей, помогает предотвратить и излечить понос.

Лечебные сборы

Народная медицина рекомендует для повышения иммунитета следующие сборы лекарственных растений.

- 1 часть корня девясила, 2 части плодов шиповника: 2 ст. ложки сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, перед употреблением добавлять в настой 2 капли пихтового масла в каждую порцию и принимать горячим по 0,5 стакана 2 раза в день.

- 4 ст. ложки измельчённых листьев клубники или малины

СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ



залить 0,5 л горячей воды, довести до кипения, настаивать 20 минут, процедить, смешать отвар с 2 стаканами молока, натёртой морковью (1 корешок) и 3 ст. ложками мёда, перемешать, пить напиток тёплым по 0,5 стакана 3-4 раза в день.

- 1 часть корня девясила, 1 часть корня бадана, 2 части травы зверобоя: 1 ст. ложку сбора залить стаканом холодной воды, кипятить 20 минут, настаивать

1 час и пить настой горячим по 1/4 стакана 2-3 раза в день (желательно добавить в каждую порцию 8 капель облепихового масла или 1-2 капли пихтового масла).

- Плоды измельчённого шиповника, трава крапивы, трава чабреца в равных количествах: 2 ст. ложки сбора залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1 час и пить с мёдом в виде горячего чая по 0,5 стакана 2-3 раза в день.

Тонизирующие напитки

- 700 г чёрной смородины протереть через сито, смешать с медовым раствором (6 ст. ложек мёда на 500 мл воды), выпить полученный напиток в течение двух дней, слегка подогревая его перед каждым приёмом.

- В стакан кипячёной воды добавить сок половины лимона, растворить 1 ст. ложку мёда и пить по 0,5 стакана 2 раза в день.

- Принимать по 2 мл спиртового экстракта элеутерококка, растворённого в 20-30 мл воды, 2-3 раза в день за полчаса до еды. Одновременно выпивать по стакану медового рас-



твора (1 ст. ложка мёда на 1 стакан воды) 2-3 раза в день. Элеутерококк оказывает не только стимулирующий, тонизирующий и общеукрепляющий эффект, но и обладает антивирусным эффектом. При сочетании с мёдом антивирусный эффект элеутерококка усиливается.

Общеукрепляющие смеси

- Добавить 1 ч. ложку настойки прополиса в 0,5 стакана горячей воды или молока и принимать 1-2 раза в день.

- Сосуд с 15 г лимонника китайского, истолчённого и залитого 300 мл кипятка, поместить в кастрюлю с кипящей водой и выдержать на водяной бане 15 минут, после чего настой снять с огня и оставить при комнатной температуре на 1-2 часа для медленного охлаждения, затем процедить, добавить по вкусу мёд и пить, как чай.

- Смешать в равных пропорциях толчёные ядра грецких орехов и пчелиный мёд, съедать до 100 г смеси в день за 3-4 приёма. Эта смесь особенно полезна больным туберкулёзом, всем ослабленным больным, беременным женщинам, кормящим матерям и детям. Она показана при гипертонии, анемии, атеросклерозе, болезнях печени, желудка, запорах, сердечно-сосудистой недостаточности, заболеваниях почек, физическом и умственном переутомлении.

- Взять 1 стакан кураги, 1 стакан ядер грецких орехов, 1 стакан изюма (без косточек), 2 лимона с кожурой. Все компоненты измельчить, перемешать, добавить 1,5 стакана пче-

СОВЕТЫ ИЗ КОПИЛКИ

линого мёда. Полученную смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- Взять 100 г сока алоэ, 500 г измельчённых ядер грецких орехов, 300 г мёда и сок 3-4 лимонов. Всё хорошо перемешать и принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Для получения сока алоэ следует использовать растение не моложе двух лет.

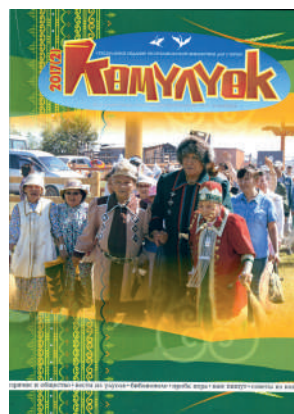
- Хорошо перемешать 250 г натурального мёда, 10 г цветочной пыльцы и 1 г маточного молочка. Хранить смесь в плотно закрывающейся стеклянной баночке из тёмного стекла в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке 2-3 раза в день за 15-20 минут до еды.





ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Если вы хотите найти единомышленников, друзей по переписке или свою вторую половинку, пишите нам, присылайте о себе короткое сообщение и почтовый адрес с указанием индекса. И ваше объявление о переписке обязательно появится на страницах нашего журнала!



ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Если вы хотите увидеть свое творчество в нашем журнале, пишите, присылайте свои воспоминания, стихи, рассказы, статьи, что вам интересно, о чем вы хотите прочитать. Присылайте свои предложения, отзывы о нашем журнале, мы обязательно учтем все ваши пожелания.

НАШ АДРЕС:

677007, г. Якутск, проспект Ленина, 58,
с пометкой «Көмүлүөк», т.: 40-39-80
E-mail: rbs_yakutsk@mail.ru

